



METAFORER

Metaforer i terapeutisk arbeid

Metafor 1 - Røykeslutt

Forestill deg et hus.

Et hus som en gang var vakkert, lyst og fullt av liv. Et sted hvor latter fylte rommene, hvor luften var frisk, og hvor hver krok bar preg av trygghet og varme.

Men gjennom årene har huset blitt forsømt.

Dag etter dag har røyk og skitt lagt seg som et svart slør over veggene.

Vinduer som en gang slapp inn sollys, er nå matte og skitne. Gardinene er gamle og lukter fælt.

Luften der inne er tung, kvalmende, nesten kvelende.

Rom etter rom bærer preg av forsøpling, av manglende vedlikehold.

Det er som om huset har mistet sin glød, sin varme, sin evne til å være et trygt hjem.

Det er vanskelig å puste der inne. Vanskelig å finne ro.

Og med dette kommer også en følelse av dårlig samvittighet.

For huset er ikke bare ditt – det er et sted hvor andre også kommer inn.

Familie, venner, mennesker du er glad i.

De merker den tunge luften, de ser hvordan rommene mister sin glød, og de kjenner hvordan det påvirker dem. De vil ikke lengre være der.

De ønsker å være nær deg, men røyken gjør det vanskelig.

Som om huset skyver dem bort, selv om du egentlig vil ha dem nær.

Men så – en beslutning.

En vilje til å ta vare på huset igjen.

En vilje til å gjenreise det som en gang var sterkt og levende. Et løfte om et bedre liv.

Du begynner å åpne vinduene.

Frisk luft strømmer inn, skyver den tunge røyken ut.

Du vasker bort sot og skitt, lag for lag, til veggene igjen blir lysere.

Lyset finner veien inn, gulvene blir rene, og rommene fylles med en ny energi.

Med hvert skritt du tar, med hver handling du gjør for å ta vare på huset, blir det lettere å puste.

Luften blir klarere, rommene blir lysere, og huset begynner å leve igjen.

Det som før var mørkt og kvalmende, blir nå et sted fylt av styrke, frihet og liv.

Og jo mer du tar vare på huset, jo mer tar huset vare på deg.

Det gir deg ro, det gir deg trygghet, det gir deg kraft.

Det blir igjen et hjem – et sted hvor du kan leve fritt, sterkt og med glede. Og andre vil komme hjem

Metafor 2 - Selvutvikling

Det var en gang en reisende som sto ved en strand.

Bak seg lå mange år med seilas – hav som hadde vært stille og vennlige, men også stormer som hadde vært krevende og brutale. Skipet bar spor av alt som hadde skjedd: riper i treverket, seil som var lappet, tau som var slitt. Men det sto fortsatt sterkt, og det hadde båret ham trygt gjennom alt han hadde møtt.

Når han ser utover havet, ser han at reisen ikke er over.

Foran ham ligger nye farvann – ukjente, men fulle av muligheter. Solen glitrer i horisonten, og vinden fyller seilene.

Han vet at han har lært av alle stormene bak seg, og at han nå kan styre skipet med større visdom, større trygghet.

Bølgene ruller rytmisk under kjølen, som en puls, som en sang.

Vinden hvisker i seilene, driver ham fremover, rolig og bestemt.

Hver bølge som løfter skipet, bærer ham videre.

Hver vind som fyller seilene, åpner nye horisonter.

Og mens han seiler, merker han at han selv forandrer seg.

Han blir roligere, mer til stede.

Han ser at stormene ikke bare var hindringer – de var lærere.

Han ser at solskinnets ikke bare var glede – det var næring.

Alt han har møtt, alt han har erfart, har gjort ham til den han er nå.

Han kjenner at han kan slippe det gamle som tynger,
og la havet vaske det bort.

Han kan åpne seg for nye strømmer, nye retninger,
og la seg bære mot en fremtid som vokser frem, bølge for bølge.

Og slik fortsetter reisen –

ikke bare over havet, men innover,

inn i styrken, inn i friheten, inn i den stadig voksende visdommen.

Metafor 3 – Røykeslutt 7 snuskutt

“Den gamle nøkkelen og døra som ville lukkes”

Det var en gang en person som bar på en gammel nøkkel i lomma.
Den nøkkelen hadde vært med i mange år, og hver gang hverdagen ble for mye,
tok personen opp nøkkelen og åpnet en liten, smal dør i hjertet.

Bak døra var det et rom fylt av røyk.
Ikke mørkt, ikke skremmende, bare et utydelig rom hvor man kunne gjemme seg litt.
Når personen gikk inn der, ble verden litt svakere, litt fjernere,
og for noen minutter kjentes alt litt roligere.
Men når døra ble lukket igjen, fulgte røyken alltid med ut
i kroppen, i tankene, i følelsene.
Og nøkkelen ble tyngre for hvert år som gikk.

En dag skjedde noe uventet:
Personen oppdaget en ny dør, som alltid hadde vært der,
men som aldri hadde blitt lagt merke til.
Den var bredere, lysere, og over den stod det: Frihet.

Personen la hånden på dørhåndtaket.
Ingen røyk, ingen tyngde, bare frisk luft som strømmet ut.
Og akkurat da falt den gamle nøkkelen ut av lomma,
ned på bakken, og sprakk i to.
Som om den hadde ventet lenge på å bli lagt fra seg.

For første gang forsto personen sannheten:
Det var aldri døra med røyken som ga ro,
det var ønsket om en pause, en pust, et øyeblikk av trygghet.
Og den pausen fantes allerede i den lysere døra,
i kroppen, i lungenes frie pust,
i hjertet som endelig fikk rom til å slå lett og klart.

Og mens personen gikk gjennom døra kalt Frihet,
forsvant rommet med røyken bak henne
ikke som et tap, men som et kapittel som endelig var ferdig lest.

Hun hadde ikke sluttet med noe.
Hun hadde valgt seg selv.

Metafor 4 – Personlig vekst

“Eika som fant sin egen stemme”

I utkanten av en skog stod det en ung eik,
slank, stille, nesten litt usikker på sin plass.
Rundt den stod store, gamle trær som hadde sett århundrer passere.
Den unge eika trodde lenge at hun måtte bli som dem,
like høy, like sterk, like vis.
Så hun strakte seg, presset seg,
og sammenlignet sine små blader med deres store kroner.

Men en vinter kom stormen.
Den ristet i alle trærne, bøyde grenene ned mot jorda.
Eika trodde den skulle knekke,
men isteden kjente hun noe nytt:
Røttene hennes holdt.
Ikke fordi hun var størst,
men fordi hun var ekte.
Hun var seg selv.

Da våren kom, skjedde det noe stille.
Eika sluttet å se opp for å måle seg med de andre.
Hun begynte å se ned
på egne røtter, egen jord, egen styrke.
Og sakte, nesten umerkelig,
vokste hun bredere, sterkere, klokere.

Ikke fordi hun prøvde å bli som de gamle trærne,
men fordi hun endelig tillot seg å vokse i sitt eget tempo,
i sin egen retning, etter sitt eget indre lys.

Noen år senere gikk vinden gjennom skogen.
Den suste mellom trærne og hvasket:
«Alle trær står i samme skog,
men hvert tre har sin egen stemme.»

Og mens eika sto der stødig, rolig og levende
forsto hun at vekst aldri handler om å bli noe annet,
men om å finne tilbake til den man egentlig er.

Metafor 5 – Røykeslutt

Se for deg et tre en klar høstdag. Grenene bærer fortsatt blader, men de er blitt gamle, tørre og sprø. Det er ikke bruk for dem lenger.

Treet slipper bladene ett etter ett og lar dem falle. Noen daler rolig ned og samler seg i hauger på bakken, mens andre blir tatt av vinden og ført videre.

Når bladene endelig er borte, står treet igjen nakent. Det kan virke sårbart, som om noe viktig mangler. Men i virkeligheten har treet gjort noe helt nødvendig: det har gitt slipp. Uten denne prosessen ville ikke treet ha kunnet hente næring og forberede seg på det som skal vokse frem. Det er i dette nakne øyeblikket at treet virkelig kan puste.

Tenk deg at du er det treet. Hver vane du legger fra deg, hvert “blad” du slipper, er et steg bort fra røyk/ snus. Kanskje føles det tomt eller uvant i starten, men i dette tomrommet skaper du plass – plass til styrke, til friere pust, til et liv som ikke lenger holdes igjen av gamle mønstre.

Akkurat som treet gjør seg klar for nye knopper når våren kommer, gir du deg selv muligheten til å vokse videre. Jo mer du lar de gamle bladene falle, jo sterkere blir du i møte med det nye som venter.

Metafor 6 – Personlig vekst

Forestilt deg en vakker, tykk bok med solide permer – en bok som rommer hele livet ditt.

Du begynner å bla, og hver side i boka er en del av din egen historie.

Noen sider er fylt med varme og gode minner som får deg til å smile. Det er kapitler som beskriver latter, glede og øyeblikk du gjerne tenker tilbake på.

Men i denne boka finnes også de mer krevende sidene – kapitler som kanskje var vanskelige å stå i. Perioder der alt følte tyngre, der du måtte kjempe, eller møte utfordringer du ikke var forberedt på. De står der som spor av det du har vært gjennom.

Det som allerede er skrevet, kan du ikke viske ut. Det er en del av fortiden, men det definerer ikke nødvendigvis hvor du skal videre.

For når du blar litt til, legger du merke til at boka ikke er ferdig skrevet. Foran deg ligger mange blanke sider. Disse sidene representerer fremtiden din, og det du som skriver historien videre. Du kan fylle de neste sidene og kapitlene med de erfaringene og valgene du ønsker. Du har makten til å forme nye kapitler som speiler den personen du ønsker å være og det livet du ønsker å leve.

Metafor 7 – Personlig vekst – Rustningen

Tenk deg at du en gang tok på deg en rustning. Ikke for moro skyld, men fordi du følte at du trengte den. For å føle deg trygg. Du la på del for del for å beskytte deg selv. Kanskje du la på en plate på brystet for å unngå å føle på vonde følelser. Plate over skuldrene for å unngå nærhet. Kanskje for å unngå å bli avvist? Hansker av metall kanskje for å unngå å kjenne etter når ting var vanskelig å håndtere? Plate over magen for å gjøre de vanskelige valgene du ikke ville ta, mindre ubehagelige.

Plater over bena, ja kanskje for å føle deg stødigere i usikre situasjoner?

Frem til nå har denne rustningen hatt en betydning for deg. Den har vært nødvendig. Den gjorde at du følte deg sterk når livet var vanskelig. Men du har vokst og du føler deg mer moden i livet nå.

Kanskje føler du at den samme rustningen som har beskyttet deg også har begynt å bli tung? Den gjorde det vanskelig å bevege seg. Gjorde det vanskelig å puste dypt. Kanskje vanskelig å føle?

Nå - i denne roen som du nå kjenner på - kan du forestille deg at vi undersøker denne rustningen.

Ikke for å kaste den vekk, men for å undersøke hvilke deler som ikke lenger hjelper deg. Du kan takke rustningen for at den har beskyttet deg. Og når det kjennes riktig for deg kan vi løsne en rem.

Bare en. Du føler du har full kontroll. Kjenn etter om det er noe som slipper. Du merker hvordan du kan puste litt friere. Du løsner en rem til. Du merker hvordan du tillater deg selv å slappe mer og mer av. Kanskje kjenner du at skulderplatene løsner litt, og du kan tillate mer nærhet til livet? Du løsner en rem til. Du merker kanskje hvordan tyngden fra bena forsvinner. Kanskje du føler at du kan bevege deg friere? Kanskje kjenner du at du ikke trenger rustningen lenger. Kanskje bare noen små deler? Kanskje ingen. Hver gang du legger bort en av platene så kommer du nærmere deg selv. Du er fortsatt like sterk, like stødig. Men mer åpen for det vakre som er både inni og utenfor deg. For personlig vekst handler om å finne tilbake til deg selv slik du alltid har vært – bak rustningen.

Metafor 8 – Treet – En metafor for røykeslutt

Tenk deg at du bærer et tre inni deg. Et levende, omvendt tre som står støtt inni brystet ditt.

Stammen er pusterøret ditt. Bronkiene dine er de store sterke greinene, en stor og sterk gren til hver sin lunge. Greinene forgrener seg til mindre og mindre kvister. Og ytterst, helt ytterst ... henger bladene. Dette er lungeblærene dine. Små levende blader som åpner seg hver gang du puster inn.

Kroppen puster av seg selv. Du trenger ikke gjøre noe. Kjenn etter hvordan innpusten åpner disse bladene i myke, dype bevegelser. Alle bladene åpner og lukker seg i takt med pusten din. Kjenn etter hvordan de blafrer. Treet jobber for deg uten å be om noe tilbake. Det bytter luft mot liv.

Men når du røyker, er det som om treet blir utsatt for en mørk tåke. Full av støv. Støvet legger seg på bladene. Bladene mister sin fine grønne farge. De blir grå. Det er tyngre for dem å arbeide. Det blir vanskelig å gjøre om luft til liv. Kvistene må også jobbe hardere for hver pust du tar.

Likevel fortsetter treet å jobbe. Det holder ut. Men naturen har en fantastisk evne til å helbrede seg.

Det kan bli grønt igjen.

Og akkurat nå – mens du kjenner denne roen i deg – kan du begynne å se det for deg. Hvordan treet ditt ser ut når det får ren luft. Den mørke tåken lettner og forsvinner. Hvordan støvet fordufter fra bladene. Du ser for deg hvordan bladene gradvis får tilbake sin grønne og friske farge. Kvistene trenger heller ikke jobbe så hardt lenger.

Du merker at for hver pust uten røyk blir treet ditt friskere. Bladene blir grønnere. For hver røyk du unngår gir du treet ditt lys. Du kjenner hvordan du puster uanstrengt, med myke bevegelser. Luft byttes mot liv. Jo mer lys du lar skinne på bladene, jo mer merker du at treet vokser seg sterkere.

Det er treet ditt som helbreder seg selv. Og det takker deg for hver friske pust uten røyk. Du velger frisk luft. Du velger liv.

Metafor 9 – Røykeslutt - Smokie and the bandits

Smokie var en typisk storrøyker, som synes røykeloven er noe tull, prisene på tobakk latterlig høye, og at røyk ikke er så farlig som alle skal ha det til.

Smokie sto nå ved graven til sin gode venn Tidemann, som døde på denne dag for syv år siden.

Han døde av kreft, og legene sa selvsagt at det var røyken som hadde skylden. «Bah, Humbug!» tenkte Smokie.

Smokie tente seg en sigarett, og tenkte tilbake på den gang Tidemann og han hadde tatt sin første røyk sammen, da de var 13 ... Så lenge siden nå.

Smokie tok et dypt drag av røyken og blåste ut, og ble forundret da han så en skikkelse forme seg ut av røyken.

Til Smokies forbauselse var det Tidemann.

Min gode venn Smokie, jeg har kommet for å varsle deg, slik at du ikke ender opp som meg, sa Tidemanns.

Tidemann forklarte at ved midnatt de neste tre dagene ville det komme tre ånder, som ville hjelpe Smokie til å ta de riktige valgene. Og før Smokie fikk sagt noe, forsvant Tidemann med et gust av vind.

Ved midnatt kom det første ånden, og brakte Smokie til fortiden, hvor han ble bragt til en tobakksåker, og fikk se planter som ble sprayet med insektsmiddel, på grunn av alle insektene, han fikk se fugle-dritt og flaggermus-bæsj som landet på plantene, og han fikk se hvordan disse plantene ble kuttet ned og fraktet til fabrikken hvor alt ble tørket, hakket opp, inklusive insekter og avføring, som igjen ble tilsatt kjemikalier som blåsyre og arsenikk, for at de skulle bli mer avhengige, for de ble stappet inn i sigaretter.

Og Smokie grøsset da han tenkte på all den dritten han har dratt ned i lungene, over alle disse årene.

Den andre natten fikk Smokie se nåtiden, men fra sin families øyne, hvor han fikk se seg selv sett med sitt barnebarns øyne, som synes at han var skummel på grunn av den bleke huden, de misfargede tennene og gule fingertuppene, og den ekle lukten, samt at røyken fikk øynene til å renne. De måtte vaske både klær og hår etter å ha vært på besøk, siden Smokie fortsatt røykte inne. Dette var også hovedgrunnen til at de ikke besøkte han så ofte.

Den tredje ånden brakte Smokie til fremtiden, hvor han fikk se at han var hos legen, og hadde fått påvist kreft på lungene, som ikke var blitt oppdaget før det var for sent, siden Smokie ikke hadde gått til lege på mange år, siden han hadde stor mistillit til legene. Han kjente på kroppen strålebehandlingen, kemoterapien og så seg selv hårløs og avmagret,

liggende på en sykeseng, med familien rundt som gråt, og denne gang skyltes ikke tårene røyken til Smokie.

Smokie våknet med tårer i øynene, han forstod at han var blitt vist alt dette fordi det var mulig å endre utfallet, og han visste hva han måtte gjøre, for løsningen var enkel, det var bare å slutte å røyke. Og med sin nye motivasjon, store innsatsvilje og pågangsmot så klarte han det.

Etter at han ble røykfri, ble han etter hvert en populær bestefar og til og med oldefar.

Metafor 10 - Personlig vekst - Datamaskin

Innledende kommentar:

Kan brukes for økt prestasjon, minne, selvtillitt, og så videre.

Suggesjonen for dette metaforet vil være å be klienten se for seg en berøringsskjerm med tittelen «kroppen min» og en helfigur av en kropp, med trykknapper for kroppsskann, Programoppdatering og Virussjekk.

Klienten instrueres å først trykke på Kroppsskann knappen, og se for seg at figuren på skjermen skannes fra topp til tå, hvor problemene klienten har fortalt blir varslingspunkter under skanningen.

Når skanningen er over, Går man igjennom problemene, som terapeuten behandler, og klienten trykker på Fiks knappen, og ser problemets tekst gå fra rødt til grønt.

Klient og terapeut gjentar dette for Programoppdatering og Virussjekk.

Når alt er ferdig, kommer det opp et vindu, med tittelen «Oppdatering fullført!», og klienten trykker så på OK knappen for å fullføre prosessen.

Metaforen:

Du vet kanskje at kroppen er en fantastisk biologisk datamaskin, som selv den mest avanserte KI vil ha problemer med å konkurrere mot.

Kroppen behandler millioner av prosesseruten at du trenger tenke på de i det hele tatt, men av og til, som på vanlige datamaskiner, så kan problemer oppstå.

Du vet sikkert at datamaskiner kan ha problemer med programoppdateringer og viruset, som kan gjøre at maskinen ikke fungerer optimalt, eller slik den skal.

Slik er det også med menneskekroppen.

Den menneskelige datamaskinen vil også kunne ha feilkoblinger, feilprogrammeringer og virus som vil påvirke kropp og sinn, slik at den ikke fungerer optimalt og til det ytterste av hva den kan prestere.

Du har sikkert kjørt systemskanning, programoppdateringer og viruskontroller på din egen datamaskin, og vi skal nå gjøre det samme med din kropp og sinn.

Du vet sikkert at en systemsjekk eller disksjekk på en datamaskin fikser og fjerner dårlige elementer på datamaskinens harddisk, og kan sortere programmer og filer slik at de jobber mer effektivt, og det samme kan den gjøre med ditt sinn, hvor den kan fjerne feilkoblinger, og få hjernen til å jobbe mer effektivt, ved å optimalisere hjernebanene.

Du er vel også klar over at programoppdateringene til datamaskinen gjør at den kjører de nyeste oppdaterte og effektive programversjonene, som overskriver utdaterte versjoner, slik at den opererer mer effektivt.

Dette gjelder også for den menneskelige datamaskinen, hvor en programoppdatering kan fjerne utdaterte og avleggs blokkeringer og uvaner kroppen in ikke lenger har behov for, og er bedre tjent uten.

Du vet selvsagt at virussjekken på datamaskinen fjerner skadelige koder som maskinen ikke har godt av, og det samme gjelder for kroppen din, hvor en virussjekk kan fjerne tankeprosesser som ikke er til ditt eget beste.

Metafor 11 – Personlig vekst

Jeg vil nå fortelle deg en interessant og lærerik historie om en ung dame. Fra leiligheten sin kunne hun se et fjell et stykke unna, og hun hadde hørt andre som snakket om den fantastiske utsikten fra toppen. Hun hadde lenge tenkt hun ville ta turen opp, men det var alltid noe som kom i veien. Og så var det jo så mye som kunne skje på en slik tur, det skremte henne litt.

Leiligheten hennes var enkelt innredet. På gangen stod det en stor kommode, og oppå den, en stor rød glasskrukke med lokk. I denne samlet hun alle sine bekymringer. Bekymringene tok hun med seg fra ulike steder og puttet oppi. Krukken var lett å legge merke til der den stod alene, og hver gang hun gikk gjennom gangen, ble hun minnet på hvor full krukka begynte å bli. Det tyngtet henne. Noen ganger stoppet hun opp og kikket litt nærmere på krukken. Plutselig hadde en time fløyet, mens hun stod der.

En dag fikk hun besøk av en venninne, som hadde med seg en nydelig blomsterbukett. Denne plasserte hun i en vase sammen med krukken på kommoden. Hun betraktet blomstene, og kjente den nydelige duften fra buketten, når hun gikk gjennom gangen. Hun la derfor ikke alltid merke til krukken med bekymringene.

Kanskje hun kunne gå ut og plukke blomster selv? De første gangen måtte hun lete en stund før hun fant noe, men etterhvert lærte hun seg mer om hvor de fine blomstene vokste. Jo mer blomster hun hadde, jo mindre la hun merke til krukken med bekymringene. En dag fant hun ut at krukken passet dårlig inn der den stod. Hun våget samtidig å kikke litt nærmere på noen av bekymringene i glasset. Hun ville rett og slett kaste noen. Mange var jo så gamle at de slett ikke var aktuelle mer. Krukken kunne hun erstatte med en mindre, som var i bølget, klart glass. Lokk var heller ikke lenger nødvendig for å holde bekymringene på plass.

Hun ble lysere til sinns og da hun løftet blikket og kikket ut, la hun merke til det flotte fjellet i horisonten. Kanskje det var spennende blomster i skogen ved foten av det fjellet? Hun dro av gårde og begynte å gå oppover i skogen. Der ble hun oppmerksom på nydelige blomster hun aldri før hadde sett, og luften som streifet henne var fylt av en nydelig duft. Plutselig oppdaget hun at hun var kommet høyere opp og i åpnere terreng. Her kunne hun se store områder med nydelige blomster i alle mulige farger. Så mye fint hadde hun aldri sett. Langt der oppe kunne hun til og med skimte fjelltoppen hun hadde drømt om. Det var fremdeles ganske lett å gå. Men små bekker måtte krysses, og hun var ikke oppmerksom på hvor glatte steinene ble av vannet som rant over dem. Hun hadde et par uhell, og slo seg litt, men satte plaster på. Hun lærte seg å hoppe over de glatte partiene, for ikke å falle. Begeistring over naturen omkring og solen som glitret så fint i bekkevannet, gjorde at hun helt glemte sårene. Dessuten gror jo sår oftest helt av seg selv.

Et stykke lenger oppe, ble det slutt på vegetasjonen, og hun gikk på bare fjellet. Det var bratt og litt tungt, men hun kjente det var stødig og godt under føttene. Etterhvert som hun brukte kroppen, kjente hun at den ble sterkere, litt og litt sterkere for hvert skritt hun tok. En god følelse. Hun gikk målbevisst mot toppen.

Da hun nådde toppen, kjente hun på en fantastisk glede og seier. Utsikten var mektig. Hun så utover nye landskap og mer vakker natur enn hun ante kunne finnes. Der kunne hun sitte, kjenne solvarmen og en liten bris gjennom håret og bare nyte hvor vakkert det var. Tilbaketuren var preget av glede og forventning, over alt hun det fine hun skulle utforske i tiden framover. Hun kjente seg glad og sterk der hun småløp nedover. På veien plukket hun med seg en nydelig bukett med blomster, som hun fordelte rundt i leiligheten sin, da hun kom hjem. Dette minnte henne på alt det nydelige hun hadde opplevd og kunne glede seg til framover. Dette var bare starten på en ny tilværelse, full av små og store gleder. Den lille krukken la hun sjelden merke til.

Metafor 12 – Røykeslutt

Tenk deg at du er ute og går en nydelig ettermiddag. Luften er klar og solen skinner i det gylne høstløvet på trærne, og du kan fortsatt kjenne varmen fra solen. Etter hvert skyer det til, du kjenner det blir kaldere og det begynner å regne. Det regner stadig mer, og du fryser. Du oppdager noen folk som står samlet under taket ved en gammel bygning. Det viser seg å være noen du kjenner. De roper på deg og du blir invitert med inn. Den tunge døra blir lukket bak deg.

Det er ingen vinduer i rommet, men det er lamper som lyser opp, og en eldre vedovn i en krok sørger for varme. Gamle møbler fyller rommet, og folk ser avslappet ut. Veggene er mørke av gammel sot, og luften virker litt røykfylt. Du tenker at den gamle ovnen kanskje ikke er helt tett lenger. Det er litt ubehagelig med den tunge luften, men siden de andre ikke ser ut til å ense det, prøver du å la være å bry deg. Du setter deg i en sofa sammen med noen kjente. Møblene er slitt, og noen steder er stopningen så tynn at du kjenner den harde bunnen i sofaen. Men du later som ingenting. Et par ser ut som de sover, eller kanskje de ikke er helt i form, tenker du. Etter ei stund lurert du på om du skal gå hjemover igjen, du reiser deg og går til døren. Den er tung og du klarer ikke åpne den alene. Det er enklere å gå tilbake i sofaen og sette seg enn å krangle med denne døren. Dessuten er det jo kjekt å prate med folk, så du blir værende ei stund til.

Det brenner ikke så mye i ovnen lenger, og det begynner å bli kaldere. Ikke like trivelig lenger. Flere har lagt seg til å sove, og du kjenner at du begynner å bli trøtt selv. Du føler deg også litt uvel nå, og vond i hodet. Nå har du bestemt deg, du vil hjem. Du reiser deg og går bort til døren igjen, ganske ør og kvalm. En annen mann er også på vei ut. Han vrir håndtaket oppover, og du skyver på døren sammen med ham. Døren glir faktisk veldig lett opp, når man bare vet hvordan det bør gjøres. Du var slett ikke klar over at det var slik den skulle åpnes. Du kjenner en lettelse og stiger over dørstokken. Der ute skinner solen igjen og du kjenner et friskt vindpust streifer ansiktet ditt. Så rusler du hjemover, nyter den klare, rene luften og kjenner at formen kommer seg.

Senere på kvelden hører du på nyhetene at det har vært en ulykke med kullosforgiftning i en bygning i nærheten. Da det ble oppdaget av en annen til stede, at en person var bevisstløs, ble det slått full alarm. Ambulanser kom raskt til stedet. Mange måtte bæres ut og ble fraktet til sykehuset, noen trengte ekstra oksygen. Dessverre har noen vært for lenge i kullosen, og sannsynligvis fått varige skader.

Du tar også kontakt med sykehuset og må innom for en sjekk, men blir friskmeldt og kan reise hjem igjen. De ubehagelige symptomene gir seg allerede samme kveld. Du kjenner en enorm takknemlighet over å ha kommet deg ut i tide. Nå kjenner du deg sterk og frisk. I tiden framover nyter du naturen og den rene, klare luften mer enn noen gang før.

Metafor 13 – Snuskutt

Klient: Mann i 40-årene. Føler at snusen styrer mye i livet, f.eks. passe på at det alltid er tilgjengelig.

Metafor: Den rene og autentiske naturen som et bilde på hans indre styrke og identitet.

Pre-talk: Pas. Forteller at han er et friluftsmenneske, miljøbevisst, elsker skogturer og fjellturer. Uttrykker frustrasjon over at hans snusbruk egentlig strider mot hans verdier som naturmenneske, et menneske som er opptatt av det rene, det autentiske, av helse og miljø.

En vesentlig del av forløpet kan være at det jobbes med å:

- Etablere tanken om at snusen er et fremmedelement i naturlivet hans.
- Gå tilbake til sitt kraften i hans opprinnelige jeg, før snusen tok over styringen.

Slik kan forløpet foregå: Mannen ledes ut i naturen. Kanskje han har tatt på seg turutstyret sitt, kanskje en spikkekni, flaske til å samle friskt fjellvann i, turbukse o.l.(pas. kan beskrive selv i tillegg). Han går opp en liten sti som skal føre ham til den friske og ville naturen oppi fjellheimen(etablere ro, trygghet, takknemlighet, respekt og beundring for naturen rundt ham). Denne stien symboliserer retningen i hans liv, den veien han vil gå med egne skritt. Kanskje han kan kjenne mose under føttene sine, lukten av einerbusker, frisk vind mot kinnene, lyden av en brusende foss borti dalføret osv. Så – plutselig oppdager han noe på stien foran seg, en mørk klump som ikke hører hjemme der den ligger. Han oppdager at det er flere slike små, mørke klumper bortover stien. Det er klumper med snus. Det har regnet, så de er gjennomvåte og du kan se den mørkebrune tobakken har begynt å renne ut på stien, over små blanke steiner, over gresstrå, over mosedotter, farget dem brune, slik at alt rundt visner. Disse snusklumpene er «vanen» som henger ved ham, det forstyrrende elementet i livet hans, det som strider mot hans verdier og som nå ligger der på «stien i livet hans» som fremmedelementer han ikke vil ha der.

Han kan kjenne på følelsen av frustrasjon og trangten til å fjerne klumpene. Han kan nå stoppe opp ved hver klump. Han kan forsiktig løfte opp klumpene en for en. I det han løfter opp disse klumpene kan han se at de blir til ren jord som smuldrer opp i hendene hans. De kan bli til næringsrik jord som han kan legge utover lyngen. Han kan legge denne næringsrike jorda ved trærne, ved fjellblomstene, ved mosen. Han kan også løfte disse jordklumpene opp i luften og la den friske fjellbrisen blåse dem av gårde. Han trenger dem ikke selv lenger. Han har tatt kontrollen, latt de gamle snusklumpene bli til jord, forvandlet dem til det han vil gi til naturen, til nytte for alt levende. Han har fratatt snusklumpene kraften sin. På bakken der klumpene lå, kan han nå se ny vegetasjon spire frem – samtidig som han selv kan kjenne sin egen livskraft og mot spire på ny. Han kan kjenne på at det kroppen hans *nå* higer etter er dype åndedrag av frisk luft, store

slurker av rent, kaldt, friskt vann, følelsen av myk mose under føttene. Kanskje han kan ta av seg skoene sine en stund og la de bare føttene sine få kontakt med jorden under ham, kjenne livskraften og pulsen i naturen, helt i takt med sin egen.

Metafor 14 – Personlig vekst - fokus på stressmestring

Klient: Ung kvinne, sliter med overveldende stress og uro.

Metafor: *Nøkken* som et bilde på stresset og uroen.

Pre-talk: Hvordan vil pasienten beskrive uroet og stresset hun føler på?

Hun forteller om en film hun så som yngre, *Askeladden*, og som gjorde inntrykk. Hun forteller om scenen med den skumle nøkken som drar menneskene ned i dypet. Slik vil hun beskrive følelsen av stresset og uroen; som *nøkken* i tjernet, som vil dra henne ned i det trange mørket og omslutte henne, overvelde henne. Hun er redd for nøkken fra filmen, og hun er redd for stresset og uroen. Pasienten forklarer at vi vil bruke nøkken som et bilde, en metafor, på stressresponsen hennes. Etersom hun føler litt frykt for denne nøkken, kan det være greit å la henne jobbe litt på «avstand».

En vesentlig del av forløpet kan være at det jobbes med å:

- Ufarliggjøre og avmystifisere nøkken (altså stresset).
- Utforske det nøkken representerer på en trygg måte.
- Skape ny oversikt, innsikt, få avstand og kontroll.

Slik kan forløpet foregå: Pasienten kan ledes inn i en stille skog. Hun kan legge merke til fargene, luften, kanskje en mild vind, luktene og lydene. Hun kan få kjenne hvordan skrittene hennes er, hvordan skogbunnen føles. Hun kan få etablert en trygghet i situasjonen. Dypere inn i skogen kan hun kanskje se et stille vann langt der borte. Hun kan gå videre, kanskje skrittene føles tyngre, mer nølende? Det mørkner, blir kaldere, klammere, stillere jo mer hun nærmer seg vannet. Og midt i vannet kan hun se toppen av nøkkens hode. Hun vet at dette stille og mørke skogsvannet med den ventende nøkken symboliserer uroen og stresset hennes. Nå kan hun stoppe opp. Hun vet at hun trygt kan observere vannet og nøkken fra akkurat der hun står nå. Hun kan legge merke til hvordan nøkken ser ut; kanskje brunaktig, har den kanskje noe pels, ser hun kanskje glimtet av de store og mørke øynene? (Hun kan komme med forslag selv).

Når hun nå står der, trygg og observerende, kan noen nye tanker komme. Hva hvis nøkken egentlig ikke er farlig? Hva om den egentlig er en budbringer som roper og roper for å bli hørt, som egentlig er der for å beskytte, for å prøve å vise at det er litt for mye å bære akkurat nå? At slik kroppen hennes reagerer på uroet og stresset kanskje egentlig er en god budbringer som setter henne ut av spill for å beskytte henne?

Her kan man bruke tid på å utbrodere og utforske akkurat denne scenen. Videre: Når hun nå observerer nøkken der borte, kan hun se noe annerledes? Hvordan er øynene, er de like skumle, eller er de egentlig litt triste eller redde? Kanskje den ser lettet ut for at hun endelig har tatt seg tid til å virkelig se den og høre på hva den egentlig vil si? Hun kan

legge merke til at hennes egen pust føles roligere, hun hvordan nøkken krymper i samme takt som pusten hennes, for hvert åndedrag hun tar. Det lysner rundt skogsvannet, fuglene starter med sangen sin igjen. Nøkken har krympet og blitt til en liten kogle som nå ligger ved føttene hennes. Denne kan hun plukke opp og holde i hånden. Denne konglen(nøkken) symboliserer at hun har stoppet opp og lyttet, tatt seg selv og sine følelser på alvor og vissheten om at hun kan ta styringen selv. Hun kan betrakte utfordringene sine mer på trygg avstand og agere med større ro. Dermed kan hun være i forkant fremover, tryggere på at stress og belastninger ikke kan dra henne ned, at hun i stedet kan stoppe opp og se nøkken (uroen og stresset) i øynene og lytte til budskapet i stedet for å la seg overvelde og skremme.

Metafor 15 – Personlig vekst

Forestill deg at du befinner deg i et rom av lys. Ikke et fysisk rom, men et indre rom — et sted som eksisterer mellom pustene dine, i mellomrommet mellom tanker. Et rom som alltid har vært der, men som du nå trer inn i med en ny klarhet.

Her er stillheten levende. Den pulserer med en myk, varm energi... som om universet selv puster rundt deg. Og idet du står i dette rommet, merker du en gammel, kjent vibrasjon inni deg — en svak glød som lenge har ligget i dvale. En gnist av hvem du egentlig er.

Du legger merke til at denne gnisten begynner å røre på seg. Som om noe i lyset rundt deg kaller på den. Som om den svarer på en invitasjon fra noe større... noe evig. Det er ikke en flamme som presser seg frem. Det er en sjelens bevegelse. En myk åpning. En gjenkjennelse av sin egen natur.

Når gnisten vokser, sprer den seg gjennom kroppen din som et stille lys. Et lys som renser. Som løsner gamle lag av tyngde, gamle mønstre, gamle fortellinger. Ikke med kraft, ikke med kamp — men med en dyp, ubetinget kjærlighet. Som om lyset sier: «Du trenger ikke dette lenger. Du er klar for noe mer.»

Og du kjenner at det er sant. Du kjenner det i pusten, i brystet, i måten kroppen slapper mer av i sin egen tilstedeværelse. Lyset vokser, og du vokser med det. Du begynner å huske den delen av deg som alltid har visst veien. Den delen av deg som er forbundet med noe større — med stillheten, med universet, med det som pulserer bak alt liv.

Du merker at dette lyset åpner dører inni deg, rom du ikke har besøkt på lenge. Rom av visdom. Rom av sannhet. Rom av renhet. Og du trer inn i dem, ett etter ett, med samme naturlighet som en blomst som vender seg mot solen. Ingen anstrengelse. Bare en dyp, intuitiv bevegelse mot det som er sant for deg.

Og mens du står i dette indre lyset, kjenner du at du ikke er alene. Du er vevd inn i noe større — en strøm, en tilstedeværelse, en universell intelligens som alltid har støttet deg, selv når du ikke la merke til det. Den løfter deg. Den holder deg. Den viser deg at du vokser ikke bare som et menneske... men som en sjel.

Hver innpust åpner deg mer for dette. Hver utpust slipper det som ikke lenger tjener deg. Og du merker at du er i ferd med å skifte frekvens — som om du stemmer instrumentet av hvem du er til en høyere tone, en renere vibrasjon.

Dette er din vekst. Dette er din oppvåkning. Ikke fremtvunget. Ikke presset. Bare en naturlig, hellig utvidelse av din egen bevissthet. Et stille, men uendelig kraftfullt skritt inn i lyset av den du alltid har vært ment å bli.

Metafor 16 – Røykeslutt

Forestill deg at du i mange år har båret på en liten ild, en flamme som ikke er din. Den ble tent i deg for lenge siden, kanskje av vaner, kanskje av andre mennesker, kanskje av en tid i livet hvor du trengte noe å holde fast i. Den brant stille, med et jevnt, monotont lys. Og hver gang du nærmet deg den, ga den deg et kort pust av varme... men samtidig sendte den skygger inn i kroppen din, skygger som langsomt hadde begynt å leve sitt eget liv.

Denne flammen er ikke en levende varme. Den er et kunstig bål, et bål som krever at du mater det, igjen og igjen. Som hvisker: «Gi meg litt mer, så gir jeg deg ro.» Men du oppdager etter hvert at roen den ga deg var lånt, ikke ekte. Den var et slør, ikke en sann pust.

Og på et stille tidspunkt — kanskje akkurat nå — merker du noe forandres. Som om du står ved kanten av ditt eget indre landskap og ser at ilden ikke lenger hører hjemme der. Den passer ikke lenger til som du er blitt. Du ser at du faktisk kan strekke hånden mot den, ikke for å mate den, men for å slukke den. Ikke med kamp, ikke med vold, men med en dyp forståelse av at du ikke skylder den noe mer.

Og når du slukker den, skjer det noe vakkert. Først et lite glimt av mørke, et øyeblikk av stillhet ... og så et nytt lys. Et lys som oppstår fra deg, ikke fra noe du har båret på. En ren, klar pust som fyller lungene dine som en morgenbris. Kroppen din begynner å rydde, rense, vokse. Som om den åpner vinduer du ikke visste fantes, og slipper frisk luft inn i hver krok.

Du kjenner at noe slipper taket. En gammel rytme faller bort, og en ny tar form — en rytme som følger ditt eget hjerteslag. Du blir lettere, mykere, mer hel. Og på stien bak deg ligger den lille flammen igjen, kald nå, uten makt, uten krav.

Du går videre i et landskap som blir lysere for hvert steg du tar. Du puster dypere, renere. Du kjenner at friheten ikke er noe du må kjempe for — den er noe du vender tilbake til. Den har ventet på deg hele tiden.

Metafor 17 – Personlig vekst

Tåken

Noen ganger på sin reise, kommer tåken. Tåken kommer rolig i mot deg og skaper en midlertidig illusjon av å ha tatt over hele miljøet ditt. Den gjør alt uklart. Det miljøet du var vant til, er ikke lengre der, istedenfor er du omringet av en tom uklarhet. Du kan verken se foran deg, eller bak deg. Det er ikke noe man har gjort galt for att den skal dukke opp, det er bare en del av rytmen til naturen. “Er jeg på riktig spor? Er jeg i fare?” er helt vanlig bekymringer som kan dukke opp når tåken kommer. “Hvem kan redde meg, når jeg ikke en gang selv vet hvor jeg er?” Det er mange ubevisste frykter som kommer opp til overflaten når verden endrer seg på denne måten, men vi må huske at alt dette er helt naturlig. Dette er en del av livet som har hemmelig skatter den vil dele med deg, hvis du er åpen til å lytte. Åpen til ett nytt perspektiv.

Neste gang du er i tåken, ta en titt rundt deg. Du skulle kanskje ikke tro det, men det er noe i tåken som kan støtte deg gjennom den, noe som kan vise deg veien hjemover ... ser du ingenting enda? Se litt nærmere. Enda nærmere. Ja, nå ser du det kanskje ... svaret er jo deg. Du har deg selv i denne tåken. Tidligere så har du lent deg på veiene og skilt skapt av andre for å navigere denne store verden, men i tåken lærer man seg å veilede seg selv. Du har et kompass i hjertet, ett kart i hodet, og en alarm i magen. Du har alt du trenger inni deg for å komme deg gjennom tåken. Denne tåken, selv om man ikke skulle trodd det med det første, har gitt deg en gave. Nå skal du lære å stole på deg selv.

Metafor 18 – Personlig vekst

Perlen

Vi alle blir tildelt helt forskjellig kort i livet. Uansett hvor mye vi prøver å insistere våres vilje på verden, er det så mye som skjer som er helt ut av våres kontroll. Spesielt når man har blitt tildelt vanskelige kort, er det lett å bli frustrert når livet har belønnet andre for like tilfeldige grunner. “Hvorfor er det ikke like lett for meg? Jeg fortjener ikke dette!” Det er fort å føle seg oppgitt, men når denne følelsen besøker, vil jeg at du skal tenke på perlen.

Du skjønner, de fleste østers skaper aldri en eneste perle. Det er faktisk ekstremt sjeldent av en hendelse, bare en av 10,000 østers skaper en perle. Og det få vet, er at det er bare de “uheldige” østersene som gjør det. For en perle er rett å slett et resultat av en forsvarsmekanisme østersen har når noe fremmed og negativt dukker opp i deres skjell. Når en østers blir tildelt disse “dårlig kortene” og får noe den ikke ønsker i skjellet sitt, så nøytraliserer den denne opplevelsen med perlemor. Sakte men sikkert, går østersen over denne negative hendelsen eller inntrengeren, med lag for lag av perlemor. Til slutt så er det som tidligere ble sett på som uheldig, plagsomt og forstyrrende blitt om til en sjelden og vakker perle. Hva om denne perlen til slutt gjør deg mer heldig en alle de som aldri opplevde de uheldige hendelsene du gjorde? Hva om du nå har fått noe ingen andre har ved å ha gått gjennom de vanskelige opplevelsene du fikk? Hva er perlen du har fått som et resultat av alt det vanskelige du gikk gjennom?

Metafor 19 – Røykeslutt

Tenk deg at du har en gammel venn som alltid har vært der, men som aldri egentlig har vært på din side. En sånn «venn» som ringer deg på de verste tidspunktene, avbryter deg midt i noe viktig og hvisker: «Kom igjen, du trenger meg. Bare én.» Denne vennen er sigaretten. Den har vært med deg i pauser, i stress, i uro – og har overbevist deg om at du ikke klarer deg uten. Men alt den egentlig har gjort, er å lenke deg fast, stjele pusten din, energien din og friheten din. Nå har du tatt en beslutning. Du har ikke bare bestemt deg for å «kutte ned» eller «prøve å slutte». Du har bestemt deg for noe langt kraftigere: å avslutte forholdet helt. Som når du ser klart at et forhold er giftig, og det ikke finnes noe mer å diskutere. Du står der, indre rak og tydelig, og sier: «Nå er det nok. Du får ikke mer av tiden min. Ikke mer av kroppen min. Ikke mer av livet mitt.» Og idet du sier det, skjer det noe viktig inne i deg. Rollen din endrer seg. Du går fra å være den som reagerer, til å være den som bestemmer. De første dagene etter bruddet kan den gamle «vennen» rope høyt. Den prøver seg med alle triks: minner, vaner, kroppslige signaler, små sug. Men hver gang du merker det, vet du hva som skjer: Det er ikke et behov. Det er et ekko. Et gammelt mønster som fortsatt spiller av den samme, slitne platen. Og du kan rolig registrere det, puste litt dypere, og la ekkoet ebbe ut. Hver gang du lar være å svare, svekkes forbindelsen. Hver gang du sier nei, blir stemmen svakere. Samtidig begynner noe nytt å vokse frem. Du oppdager øyeblikk av ro der du før ville tent en røyk. Du merker at du kan være stresset – og likevel la kroppen roe seg uten nikotin. Du våkner en morgen og kjenner at pusten er litt friere, tankene litt klarere, huden litt friskere. Kanskje lite, kanskje nesten umerkelig – men nok til at du vet: Prosessen er i gang. Den gamle «vennen» mister grepet, og du får deg selv tilbake, bit for bit. Til slutt blir det å ikke røyke ikke lenger en kamp, men en naturlig tilstand. Du trenger ikke lenger gå og «være røykeslutter». Du bare er røykfri. Som om du har gått gjennom en dør og lukket den bak deg. Der borte, på den andre siden, står den gamle «vennen» og banker svakt på, men døren er låst, og nøkkelen finnes ikke lenger. Du har valgt din side nå – og den siden er frihet.

Metafor 20 – ild og vann

Jeg ble ikke den jeg er ved å vandre i medvind.

Jeg ble skapt i spennet mellom to urkrefter som ikke skulle kunne sameksistere:

ilden som ville reise meg, og vannet som ville dra meg ned.

Som barn var kroppen min en ustø gnist i regn.

Hoftedysplasi, plattfot, muskler som sviktet — som om elementene testet meg fra første dag.

Jeg lærte tidlig hvordan det er å tenne en flamme med våte fingre.

Likevel brant det i meg. Ikke høyt, ikke skarpt — men stumt og ufravikelig.

En varme som nektet å dø.

Så kom livet med sin brutalitet.

Mitokondriesykdommen fosset gjennom meg som en underjordisk elv av kulde:

den tok energien min som om den hentet skatt fra en innsjø jeg trodde var bunnløs.

Kjøkkenets tempo slo inn som tidevann, dag etter dag, helt til kroppen min bare var en strand full av brukte krefter.

Og legene, med ansikter som isflak, sa at jeg ikke kom til å holde. Deres ord falt som tunge dråper som slukker gnister.

Men her skjedde det som endret alt:

Jeg sluttet å kjempe mot vannet og begynte å **bruke det**.

Jeg lot meg ikke drukne — jeg lot meg poleres.

Jeg lot ikke flammen brenne ut — jeg lot den brenne *dypere*.

Jeg lærte at ild uten motstand blir rastløs, og vann uten retning står stille.

Jeg trengte begge.

Vannet formet meg.

Det lærte meg å puste nede i mørket, å finne kraft i roen, å stå selv når jeg ikke kunne gå.

Det lærte meg å være smidig i møte med smerte, og uredde i møte med dybde.

Ilden forvandlet meg.

Den lærte meg å reise meg når kroppen ikke ville,

å lyse når alt rundt meg ble mørkt,

å brenne på måter som ikke tærer, men bærer.

Og mellom disse to kreftene — dette umulige spennet — oppsto jeg.

Ikke som én som overlevde.

Men som én som **endret natur**.

Jeg ble en flamme som ikke frykter regn,

fordi den kjenner gløden under asken.

Jeg ble en bølge som ikke frykter bratte stup,
fordi den kjenner kraften i sitt eget fall.

Jeg ble ild som forstår dypet,
og vann som kjenner varmens verdi.

Nå bærer jeg et hav av erfaringer og en kjerne av glød.
Jeg brenner ikke for å bevise noe — jeg brenner for å leve.
Jeg flyter ikke for å slippe unna — jeg flyter for å komme lenger enn før.

Og når neste storm reiser seg,
går jeg ikke lenger i forsvar.

Jeg reiser meg i flammer
og løfter meg i bølger,
for jeg vet:

**Jeg er formet av to krefter som aldri ville slippe meg
og derfor slipper jeg aldri meg selv.**

Metafor 21 – Røykeslutt

Se for deg at du går langs en grusvei, du kjenner underlaget tydelig under skoene, den faste følelsen av små steiner mot sålen, og den svake, naturlige knasingen i grusen som følger hvert skritt.

Ved siden av deg sleper du en tung koffert langs grusen, du kjenner vekten av den, og du vet hvorfor den er så tung. For inni ligger alle spor av årevis med røyking. Sigarettneiper, den gamle lukten, tomme pakker, rester av uvanen, og minnene av alt som hørte med til den tiden. Du kjenner håndtaket i hånden, og merkbart, lukten fra kofferten, den gamle røyklukten som siver ut, en lukt kroppen ikke lenger ønsker.

Rundt deg ligger en tett grå tåke, du kan kjenne den litt kjølig mot huden, og hvordan den demper omgivelsene, gjør verden litt tyngre og uklar.

Lenger fremme skimter du et stille bål gjennom tåken. Du drar kofferten med bestemte steg helt frem og kanskje kan du nå føle varmen fra det stille bålet.

Løft nå opp kofferten, du kjenner vekten gjennom armer og skuldrene. Tyngden fra år av røyking som nå er på vei å bli historie.

Slipp kofferten med en bestemt bevegelse ned i bålet, se den lande i flammene, du hører den tunge, lyden når den treffer veden, og du kan kanskje kjenne varmen fra flammene i det de tar tak. Den brenner heftig ... kollapser gradvis, og blir til en rød glødende masse. Til slutt så er det bare aske igjen. Kofferten, med alt innhold, oppløses og blir til ingenting.

Røyken som stiger opp derfra er den aller siste røyken i ditt liv. Og mens den løfter seg oppover, begynner tåken rundt deg å lette, først litt, så mer, og mer.

Du merker at luften og verden rundt deg blir litt lettere, litt lysere, og litt friere.

Du trekker pusten dypt inn, og du kan kjenne hvordan den rene luften beveger seg ned i kroppen, ren og frisk luft som fyller hver celle, hver del av deg, fri og naturlig. Lungene fylles med letthet, brystet åpner seg, skuldrene slapper av.

Du merker en ny styrke og ro i kroppen, en naturlig følelse av klarhet, renhet og frihet for hvert pust.

Og veien foran deg ligger nå i klar luft, og rundt deg begynner fargene, duftene og naturen blir så mye tydeligere og friskere.

Du går videre, uten kofferten, uten lukten, uten tyngden.

Du kan kjenne hvordan kroppen puster friere, hvordan luft og energi strømmer gjennom deg, og hvordan en ren, lett og naturlig frihet nå fyller hele deg innenfra.

Metafor 22 – Personlig vekst

Du kan nå forestille deg at du står et stille øyeblikk i ditt eget indre landskap, et trygt mentalt terreng med god plass rundt deg, kanskje som en åpen vidde eller et stort luftig rom, med fri utsikt i alle retninger, og en ro som føles myk og omsluttende rundt deg.

Du holder et kompass i hånden, ditt eget indre kompass, det som har fulgt deg gjennom valg du tatt, erfaringer og læring. Du kjenner tyngden og formen av det i hånden, det føles kjent, stabilt, og ekte ut.

Du ser på kompasset og du merker at det aldri var noe galt med det. Det har alltid fungert. Det har bare vært påvirket av ting i livet, både det som har vært tydelig for deg, og det som har skjedd utenfor bevisstheten din. Men nå, når du er i ro, får kompasset ditt mulighet til å stille seg inn igjen, mot det som føles riktig og sant for deg.

Sakta, så ser du at nålen begynner å bevege seg, og finner gradvis en retning som gir klarhet og indre trygghet.

Du kjenner en lett følelse i kroppen, som om noe glir litt på plass, som om du retter deg litt i din egen akse. Du merker kontakten mellom føttene og bakken, en stødighet, en følelse av at du står litt mer i din egen sannhet. Det er ikke dramatisk, det er stille og tydelig, som en naturlig kalibrering.

Du puster rolig inn, og du legger merke til hvordan luften føles ren og naturlig når den fyller kroppen, skuldrene faller litt ned, brystet får mer plass, en behagelig klarhet sprer seg i deg.

Når nålen faller til ro, ser du utover ditt indre landskap, det ligger åpent foran deg, og du merker at du kan gå i denne retningen, trygt, uten hindringer og uten press.

Du trenger ikke ha en full plan, du trenger bare retningen, og en trygghet inni deg som sier:

-Jeg kan gå denne veien i mitt tempo, i min rytme.

Og mens du retter blikket fremover, kjenner du at du står stødig, forankret i deg selv. Med en indre retning som er blitt tydeligere, og som er riktig for deg.

Metafor 23 – Personlig vekst

Personlig vekst er som en eldgammel by som ligger skjult under en moderne by. Hver dag

beveger du deg gjennom de kjente gatene i den øvre byen, blant rutiner, mennesker og ting som føles trygt og velkjent. Du går på de samme brosteinene, følger de samme stiene, nesten uten å legge merke til dem. Men innimellom skjer det noe uventet: en stein forskyver seg, et lite lysglimt bryter gjennom sprekken, og du aner konturene av noe eldre, dypere.

Det er som om underlaget du alltid har stått på plutselig avslører et hemmelig lag av deg selv.

For å vokse går du ikke oppover, slik mange tror. Du stiger ikke mot himmelen, søker ikke høyder eller noe som ligger over det du allerede er. I stedet går du nedover innover mot lagene du lenge har glemt, eller kanskje aldri visste at fantes. Du stiger ned i skjulte korridorer, inn i tunneller du aldri tidligere har våget å gå inn i. Der møter du vegger dekket av tegn og symboler skrevet med alfabetet til ditt tidligere jeg: minner, erfaringer, gamle sannheter som en gang beskyttet deg, men som nå ligger som fragmenter av et språk du begynner å forstå på nytt.

Nede i denne underjordiske byen høres ekkoene av spørsmål du aldri helt stilte, eller kanskje aldri fikk mulighet til å svare på. Noen ganger føles de tunge, nesten for nærgående. Andre ganger er de milde, som om byen forsøker å hviske: *“Her er du. Dette har alltid vært deg.”*

Og mens du beveger deg gjennom disse glemte rommene, begynner noe å endre seg oppe i den moderne byen også. Du merker at bygningene virker større, gatene lysere, luften lettere. Det er som om hver ny korridor du utforsker nedenfor, åpner en ny gate over deg.

Som om hvert gammelt rom du tør å gå inn i, gir mer plass til å være deg selv her og nå. Slik blir vekst noe annet enn en klatring. Det er ikke å strekke seg mot noe du ennå ikke er, men å gjenoppdage de delene av deg som har ventet i stillhet. Det er å finne de glemte etasjene som alltid har vært dine, og når du åpner dørene til dem, åpner du samtidig dørene til et rikere, mer levende liv. Det er i dypet at du finner høyden. Det er i stillheten at du blir større.

Metafor 24 – Røykeslutt (eller snus)

Å slutte med røyk eller snus er som å måtte levere nøklene til en gammel leieboer som har bodd i tankene dine altfor lenge. Han har hatt et lite rom der inne i årevis, et trangt, støvete hjørne hvor han stadig har tent små nikotinlys hver gang kvelden har vært for lang eller stillheten for høy. Han har aldri ønsket deg noe vondt, han har bare vært der så lenge at både han og du har begynt å tro at rommet faktisk tilhører ham.

En dag bestemmer du deg for at leieforholdet må ta slutt. Det er på tide. Du kjenner det først som en stille beslutning, nesten hvisket frem inni deg. Men så, når du faktisk begynner å handle, våkner leieboeren. Han banker i veggene, protesterer, rasler med gamle pakker og bokser som om de var kjære minner fra en tid dere delte. Han forsøker å minne deg på de små øyeblikkene da han hjalp deg, pausen utenfor jobben, turen hjem sent på kvelden, trøsten når noe var tungt. Alt dette holder han opp som bevis for at han bør få bli.

Men du står i døråpningen nå, og du merker at noe i deg har blitt klarere, sterkere. Du ser at hver protest fra ham egentlig er et ekko av gamle mønstre ikke av dine behov i dag. Og selv om det føles ubehagelig, selv om kroppen roper på det kjente, vet du at dette ubehaget ikke er fare, men overgang. Et gammelt rom som forbereder seg på å skifte eier.

Dagene går. Noen ganger hører du leieboeren pakke med sinte, raske bevegelser. Andre ganger virker han trist, nesten fortapt, som om han ikke vet hvor han skal. Du kjenner det i kroppen: rastløsheten, dragingen, den lille tomheten der et ritual har falt bort. Men midt i alt dette begynner du også å kjenne noe nytt: luft. Stillhet. En slags indre ryddighet som du ikke har opplevd på lenge. Som om du for første gang legger merke til rommets sanne størrelse.

Sakte, nesten umerkelig, begynner leieboeren å gi opp. Du hører færre protester. Du merker færre skyggelys. Og en dag, uten dramatikk, bare går han. Døren lukker seg stille bak ham. Et lite klikk, og så ingenting.

Det er først da du ser det klart. Rommet han fylte har aldri vært hans. Det har alltid vært ditt. Veggene, vinduet, lyset som faller inn alt dette tilhører deg og har ventet på at du skulle ta det tilbake. Og nå, når rommet er tomt, kjenner du at pusten din beveger seg friere. At du kan stå der inne uten tyngde, uten pris, uten røyk eller mørke hjørner.

Det som tidligere var et rom for avhengighet, blir nå et rom for deg. For pust. For klarhet. For styrke. Og hver dag som går uten ham, vokser dette rommet litt som om veggene trekker seg tilbake og gir deg mer av deg selv tilbake.

Å slutte handler ikke om å miste noe. Det handler om å ta et rom tilbake som du alltid har eid. Et rom der du endelig kan leve uten å betale leie.

Metafor 25 – Røykeslutt

Metaforen som følger brukes i terapidelen av hypnosen, etter en passende induksjon. Den er skrevet for en mann på 65 år, som har røykt siden han var 15 år gammel. Han ønsker å slutte, etter at barnebarnet på 2 år, Ella, uttrykte bekymring for at han kunne bli syk. «Bestefar må slutte å røyke, hvis ikke blir han syk», sa hun.

Vi har gjennomført en grundig pretalk og fulgt stegene fra boken «VitaKode» som leder frem til hans første hypnosesesjon. Denne innebærer også at han har satt en dato for hans frigjøringsdag.

Pasienten har selv nevnt flere ulemper ved å røyke, fordeler ved å slutte, og beskrevet de situasjonene der han oftest røyker. Han har også delt at en av hans største gleder, ved siden av å være med barnebarna, er å fiske. I hans egne ord er det som meditasjon for ham å sitte alene ved et stille vann i naturen.

Pasienten har lett for å forestille seg ting, er høyrehendt og mest auditiv.

Delen som omhandler «kontrollrommet» er skrevet etter inspirasjon fra «VitaKode».

Nå kan du forestille deg at du er ved et stille vann i skogen. Det kan være et sted du kjenner godt ... eller et helt nytt sted du skaper i ditt indre sinn.

Uansett hvor du er, faller du inn i den samme rolige, meditative tilstanden du alltid kjenner når du fisker.

Du finner en god plass ved vannkanten. Kanskje er det morgen ... kanskje kveld ... du bestemmer. Kanskje hører du fisk som vaker ... og kanskje kjenner du den av bålkaffen, den beste kaffen, mens bålet knitrer rolig.

Gi deg selv tid til å ta inn lydene ... luktene ... roen.

(Pause:10)

Du kan nå reise deg for å se til bålet, og når du reiser deg for å legge på mer ved, oppdager du noe uventet.

Der du pleide å finne varme glør ... ligger det nå gamle sneiper og forkullede pengesedler ... så ødelagte at du bare så vidt kan skimte om det var hundrelapper ... kanskje tusenlapper ... alt gått opp i røyk.

Kanskje legger du merke til lukten av gammel, sur tobakk som har ligget lenge.

Du snur deg mot vannet igjen, men denne gangen ser du en tung, tett dis.

Ikke morgendis ... men en kvalmende, grå røyk som legger seg som en giftig tåke over vannkanten ... og trærne, jordas lunger, virker svakere ... som om noe har tappet kraften fra dem.

Du ser din egen refleksjon i vannet – men som i en film.

Du ser deg selv og sammen med deg står lille Ella. Hun vil leke, hun vil være med deg og hun ser opp på deg og sier: «Bestefar må slutte å røyke, hvis ikke blir han syk».

I det øyeblikket ordene hennes treffer deg, går det av en alarm langt inne i skogen ... en klar, insisterende lyd. Nå vil jeg at du skal følge denne lyden innover ... dypere og dypere ... helt inntil hjertet av skogen ... og når du kommer hit, ser du en vakker hytte, og på døren henger det et skilt hvor det står: «Kontrollrommet»

Dette er ditt indre kontrollrom ... stedet hvor du kan justere alt som handler om deg.

Du kan nå forestille deg at du åpner døren og går inn, og når du går inn oppdager du et kontrollpanel. På dette panelet er det en rekke instrumenter som alle viser status på det som har med deg å gjøre. Instrumentene har en tredelt farekode som ved hjelp av piler peker mot enten et rødt felt på venstre side, gult felt i midten, eller et grønt felt til høyre. Legg merke til ditt kontrollpanel. Den kan ha knapper ... spaker ... eller brytere ... du bestemmer i ditt indre sinn hvordan ditt kontrollpanel ser ut.

Nå vil jeg at du skal lete etter et instrument hvor det står røyking over, men det kunne like gjerne stått giftnivå. **(Kort pause)**

Når du kommer hit vil du se at pilen nå peker helt lengst ut .I venstre, så langt ut mot rødt som den kommer ... kanskje blinker det også rødt ... du skjønner raskt at det er de;e som utløste alarmen. Nå vil jeg at du, på din egen måte, flytter denne pilen over till det gule feltet i midten. Det kan være du flytter den med hånden din ... skrur på en bryter ... eller benytter verktøy ... uansett hvordan du bestemmer deg for å justere pilen, så er det opp til deg. Gjør nå det som skal til for å flytte pilen over til gult. **(Kort pause)**

Når du kan se at pilen er på det gule feltet i midten, kan du løfte din høyre pekefinger. **(Vent på respons og gjenta om nødvendig).**

Det er bra. Det gule feltet betyr endring og forberedelse. Du er nå godt i gang med forberedelsene. Du kan når som helst komme tilbake hit, og når du kommer hit på din frigjøringsdag, skal du flytte pilen over til det grønne, røykfrie feltet til høyre. Når du besøker dette stedet på din frigjøringsdag skal du forlate stedet som røykfri.

Du kan nå også oppdage at det har blitt stille igjen. Kanskje kan du høre fuglene i skogen ... kanskje er det bare helt stille. Nå kan du gå rolig ned til vannet. Du oppdager at den giftige disen over vannet er borte og du kan se at bålet brenner slik det skal. Kanskje kan du til og med fornemme lukten av nytrukken bålcaffe som venter på deg. Naturen rundt deg er frisk og ren, trærne er grønne og luften kjennes klar.

Når du går ned til vannet en siste gang, ser du refleksjonen din igjen – som i en film.

Men nå ser du deg selv som røykfri ... sammen med Ella.

Legg merke til hvordan du ser ut ... hvordan du puster ... hvordan du beveger deg.

Legg merke til Ella ... gleden i ansiktet hennes.

Hvordan er du som en mann som velger frihet?

Hvordan er du som en bestefar som velger livet?

(Kort pause)

Nå kan du, i ditt eget sinn, begynne å fortelle deg selv alle fordelene ved å være røykfri.

Fordelene for deg ... for Ella ... og for alle de som du bryr deg om. Og mens du gjør dette, kan du vite at ditt ubevisste sinn hører hvert eneste ord du sier ... forstår det ... og tar det imot på den måten som er riktig for deg.

(Lang pause etterfulgt av en passende avslutning)

Metafor 26 – Personlig vekst – Den indre flammen

Metaforen starter etter en veldig kort induksjon hvor pasienten er blitt bedt om å slappe godt av i en behagelig s9lling, puste godt inn og langsomt ut noen ganger, samt trygt tillate sitt ubevisste sinn å lytte og til å ta imot. Denne er kort da scriptet under også inneholder induksjon som er tilpasset terapien.

Induksjon:

Du kan nå forestille deg at du er i en vakker skog omkranset av frodig natur på en varm, solrik dag. Det kan være i en skog du har se: tidligere eller et helt ny: sted. Uansett hvor du velger å være, er dette ditt sted ... et sted der du kan finne ro. Prøv å legg merke til omgivelsene dine. Lys ... farger ... lyder ... kanskje duften i luften ... forsett å følg rytmen av pusten din mens du kan kjenne på roen du får fra de harmoniske omgivelsene.

Bra. Du oppdager nå et sted fremfor deg hvor du kan hvile. Kanskje ser du en hengekøye ... eller en seng ... kanskje et stort mykt pledd ... Uansett hvordan hvilested du velger å forestille deg, kan du nå forestille deg at du legger deg for å hvile ... akkurat der ... og når du legger deg ned for å hvile, kan du legge merke til hvordan kroppen synker helt naturlig ned i underlaget ... og hvordan underlaget støtter deg på en måte som føles helt riktig akkurat nå.

Når du ligger her, kan du merke hvordan solen varmer huden din på en helt naturlig og behagelig måte ... akkurat slik du trenger det nå. Og mens du hviler her, kan du legge merke til hvordan lyset samler seg som en myk, strålende kule over hodet ditt.

Når du puster dypt inn, kan du la litt av dette lyset gli inn gjennom toppen av hodet ... og når du puster langsomt ut (**synkroniser med pasientens pust**), kan kroppen gi slipp på det som ikke lenger trengs ... og gi rom for litt mer lys.

Det er bra. Se for deg at lyset sakte begynner å bevege seg nedover hodet og ansiktet og at eventuelle spenninger her smelter bort. Lyset fortsetter nedover skuldrene ... armene ... helt ut i fingertuppene. Kanskje legger du merke til varme, kanskje prikking ... eller bare en følelse av ro.

La lyset bevege seg videre nedover brystet og ryggen ... magen ... hoftene ... lårene ... leggene ... helt ut til føttene og tærne. For hver innpust fylles kroppen med mer lys ... og for hver utpust sprer det seg mykt utover ... og du kan merke hvordan kroppen faller enda dypere inn i hvile.

Terapi:

Du kan nå legge merke til hvor behagelig avslappet kroppen føles og i denne - tilstanden kan du forestille deg at hele kroppen din er fylt med lys og omkranset av lys. Midt i kroppen din, der hvor din solar plexus ligger, kan du se for deg en varm, glødende

kule av lys. Og mens du hviler her, kan du forestille deg at du beveger deg innover ... inn i ditt eget indre landskap.

Cellene i kroppen din er som stjerner som blinker på himmelen ... blodårene flyter som rolige elver gjennom et vakkert terreng. Du beveger deg innover til du ser den glødende kulen igjen, som en sol i ditt indre landskap. Kanskje kjenner du en naturlig dragning mot lyskulen og du kan la deg bevege rolig i retning av den. Og idet du nærmer deg, kan du forestille deg at du trer inn i den glødende kulen ... inn i et rom fylt av gyllent, mykt lys som omfavner deg på alle sider. Du kan legge merke til stemningen i rommet ... fargene ... følelsen av å være her.

I midten av rommet ser du en flamme. Din indre flamme. Den har alltid vært der, alltid brent.

Noen ganger større, noen ganger mindre ... men aldri slukket. Den vokser når du nærer deg selv ... når du lytter til kroppen ... når du står støtt i hvem du er. Og den kan bli mindre når du strekker deg lenger enn det som er godt for deg ... men den er alltid levende. **(Her vil man helst bruke ord pasient selv har referert til i pretalk).**

Du kan bruke et øyeblikk til å legge merke til flammen nå ... hvordan den beveger seg ... hvordan den lyser ... hvordan den kjennes for deg akkurat i dette øyeblikket.

Du kan nå legge merke til at en skikkelse trer frem i lyset sammen med deg ... og når den kommer nærmere kan du kjenne igjen at det er deg. En fremtidig versjon av deg, en del av deg som allerede finnes. Den delen som nærer seg selv ... som lytter til kroppen ... som handler i tråd med dine verdier. **(Referer til ord fra pretalk).**

Hen trer varsomt mot deg og smiler. Du kan ta deg tid til å betrakte denne utgaven av deg selv. Legg merke til hvordan du står ... hvordan du beveger deg ... hvordan du puster ...

Kanskje legger du merke til hva slags klær du har på deg ... hvordan energien din er ... og hva som skjer i deg når du ser deg selv på denne måten.

(Pause: 15)

Bra. Du kan nå legge merke til at den fremtidige versjonen av deg ikke står der alene. Der, sammen med hen, kan du ane et kraftdyr ... et dyr som bærer akkurat de kvalitetene du forbinder med styrke, mot og indre kraft. **(Bruk pasientens egne ord fra pretalk)**

Ditt fremtidige selv og dit kraftdyr kommer nærmere, og kanskje kan du legge merke til at flammen vokser seg sterkere jo nærmere de kommer. Om litt står den fremtidige versjonen av deg rett foran deg. Du kan nå kjenne etter hvordan det er å være nær denne utgaven av deg selv ... Og mens du står her, kan du la den fremtidige versjonen av deg dele det som er viktig å vite for deg akkurat nå. Kanskje forteller hen om sine vaner ... styrker ... måten hen lever livet sitt på eller kanskje deler hen en følelse ... en holdning

... eller en kvalitet. Du kan ta imot budskapet på den måten som er riktig for deg, og du kan ta deg god tid til å være i dette øyeblikket nå.

(Pause: 30)